fig. 1



fig. 2



fig. 3

ANNEXE I
LE TRAINING AUTOGENE

Décrivons le T.A., et plus particulièrement son cycle inférieur. (Le cycle supérieur est une technique de psychothérapie profonde qui n'a pas sa place ici.)

Conditions matérielles

Elles sont celles que l'on retrouvera pour tous les exercices d'« états seconds » :

— pièce tranquille (s'assurer qu'aucun bruit ne viendra troubler la relaxation) ;

— température ni trop chaude, ni trop froide ;

— demi-obscurité.

Position

Pour un premier exercice, il est préférable de s'allonger. On prendra soin de mettre un coussin sous la nuque. Les bras resteront en légère flexion le long du corps, paumes vers le bas. Les pieds seront tournés vers l'extérieur - (*fig. 1*).

On peut s'installer dans un fauteuil confortable. L'idéal est de pouvoir fléchir les avant-bras d'un angle de 135° qui correspond exactement à l'équilibre entre fléchisseurs et extenseurs. Toute la surface plantaire doit être en contact avec le sol, et la nuque, la tête doivent être bien soutenues par des coussins si besoin est. Enfin, les genoux seront écartés de façon à relâcher les muscles des cuisses (*fig. 2*).

Si l'on ne dispose ni d'un fauteuil, ni de coussins, on peut s'installer sur une chaise ou un tabouret. C'est la position en « cocher de fiacre ».

Le corps s'affale, se tasse verticalement sur lui-même, tête relâchée vers l'avant, dos rond. Comme précédemment, les cuisses sont relâchées et les avant-bras reposent sur elles (*fig. 3*).

Premier exercice
a. On ferme les yeux.
b. On se représente mentalement, d'une manière aussi intense que possible la formule :
« Je suis tout à fait calme. »
L'image mentale évoquée peut être une scène paisible, au milieu de la nature : bord de mer, campagne, montagne.
Il faut essayer de développer l'image mentale dans toute son acceptation : visuelle, auditive, olfactive, gustative et tactile.
c. On passe ensuite à la seconde formule :
« Mon bras droit (gauche pour les gauchers) est tout lourd. » Quelques instants plus tard, cette sensation de lourdeur est effectivement ressentie.
d. On « revient » alors à la « surface » de la façon suivante :
1. Faire plusieurs flexions et extensions énergiques du bras.
2. Inspirer et expirer profondément.
3. Ouvrir les yeux.
e. Progressivement, au fil des séances, on ajoute les formules suivantes :
« Mes deux bras sont lourds, mes bras et mes jambes sont lourds, tout mon corps est lourd. »

Deuxième exercice.
Répétant les deux précédentes, on ajoute une formule complémentaire :
a. « Je suis tout à fait calme. »
b. « Mes bras (et mes jambes) sont tout lourds. »
c. « Mon bras droit (gauche pour les gauchers) est tout chaud. »
On ajoute par la suite : « les deux bras sont chauds », puis « les deux bras et les deux jambes sont chauds ».
A mesure que l'on progresse, on abrège ces formules de la manière suivante :
a. calme.
b. lourdeur.
c. chaleur.

Troisième exercice
En refaisant toujours les exercices précédents, on ajoute :
« Mon cœur bat calme et fort. »

Quatrième exercice
Toujours en refaisant les exercices précédents, on ajoute :
« Respirer calmement. »
Ou mieux encore :
« Ça respire » ou « Je suis tout respiration ».

Cinquième exercice
On ajoute, en se concentrant sur la région du plexus solaire (approximativement à mi-distance de la ligne qui joint le nombril au sternum — l'endroit où se rejoignent les côtes flottantes —)
« Mon plexus solaire est tout chaud. »

Sixième et dernier exercice
On ajoute une sensation fugitive et agréable de fraîcheur sur le front (comme un léger courant d'air) pendant quelques secondes :
« Mon front est agréablement frais. »
Chaque exercice doit être pratiqué pendant au moins quinze jours avant de passer au suivant.
Il faut toujours remonter à la surface comme l'indique le premier exercice.
A partir du second exercice, il est conseillé d'être sous contrôle médical (ou au moins de demander l'avis de son médecin traitant).
Les exercices se font au rythme de deux fois par jour, pendant un temps très court au début (une minute).
Ils peuvent être allongés par la suite, au gré du sujet.